

(2) 基本的生活習慣の確立

○めあて

- ・健全な体づくりをすることで成長を促進させる。
- ・学力・体力の向上のために生活リズムの構築を図る。

～早寝・早起き・朝ごはんの徹底～



* 児童の感想

- ・私は、生活リズムが乱れたことはない。
- ・休みの日も早く起きなければいけないなあと思った。なぜかという月曜日の朝起きるのがちょっとしんどくなるからだ。
- ・朝ごはんがしっかり食べられた。
- ・早く起きるためには、早く寝ることが大切だということに気づいた。
- ・朝ごはんは、けっこう多めに食べている。
- ・毎日、チェックすることに慣れてきた。
- ・健康に気をつけながら過ごすことができています。
- ・手洗い、うがいも先生にいわれなくてもしっかりできる習慣が身についたと思う。

○まとめ

連絡ノートの中に毎日の生活を記入させているので、容易に児童全員の生活リズムのチェックができたことは大きい。

早寝・早起き・朝ごはんのあいことばは各家庭にも浸透したこともあり、健康について特に指導しなければならない場面もなかった。

現在の指導を継続的に続ければ特に問題はないと考える。